

مقابله با گرما



زمانیکه دما و رطوبت هوا در ماههای تابستان به حد خطرناک بالا میرود، مسئولین بهداشت مونتگومری کانتی ساکنین را به انجام اقدامات لازم جهت جلوگیری از عوارض ناشی از گرما تشویق می نمایند. زمانیکه دما به 100 درجه میرسد و ضربی گرما از 100 درجه بالاتر میرود، ساکنین باستی مراقب باشند. کسانی که بیشترین خطر متوجه شان می باشد کودکان، سالمندان، و افرادی هستند که ناراحتی هایی از قبیل اسم دارند و از عوارض ناشی از گرما مانند گرمایندگی و خستگی مفرط مسون نمی باشند. با انجام اقدامات زیر ساکنین می توانند در ایام گرم تابستان در امنیت و آرامش بسر برند:

حتی الامکان در منزل بمانند. دقت کنید که از فعالیتهای شدید که موجب می شود بیش از حد در معرض تابش خورشید باشید

جلوگیری نمایید، مانند ورزش و باگبانی. اگر در صورت اجبار باستی یک فعالیت شدید بد انجام دهد، در خنک ترین زمانهای روز انجام دهد، که معمولاً قبل از ساعت 9 صبح می باشد. اگر منزل شما کولر ندارد، به ساختهایی که در نزدیک محل شما بوده و کولر دارند سری بزنید. این مکانها عبارتند از مرکز سالمندان، سالنهای سینماها، کتابخانه ها و فروشگاهها.

زمانیکه بیرون از منزل هستید، از پوششها مناسب در مقابل خورشید استفاده نمایید. توصیه می شود از لباسهای رنگ روشن، کلاه، عینکهای خورشیدی و محافظهای خورشیدی استفاده نمایید. آب زیاد بنوشید. ضعف، تنگی نفس، یا گرفتگی قلب از عوارض کم آبی می باشند. آب مطمئن ترین نوشیدنی است. از نوشیدنیهایی که شامل الكل یا کافئین می باشند خودداری نمایید.

هرگز حیوانات یا فرزندان خود را در مашین ترک ننمایید، حتی اگر پنجره های نیمه باز هستند. مرتببا افراد سالمند فامیل یا همسایه ها و کسانیکه در معرض خطرند در تماس باشند. مراقب عوارض مربوط به گرما از قبیل پوست گرم و خشک، سرگیجه، و اختلالات فکری باشید.

شناخت عوارض ناشی از گرمای زیاد می تواند از بیماریهای جدی مخاطره انداز جلوگیری نماید. در صورت وقوع موارد زیر از معرض حرارت خارج شده، لباسهای تنگ و ضخیم را از بدن خارج نموده، و آب زیاد بنوشید.

گرفتگی حرارتی: علامت آن شامل گرفتگی در دنک در ماهیچه ها است، اغلب ماهیچه های شکم یا پاها.

خستگی مفرط حرارتی: اولین علامت خنکی پوست، عرق، از حال رفتگی، سرگیجه، بی حالی، سرد و ضعف می باشد.

حمله حرارتی: شدیدترین عارضه گرمایندگی بیش از حد. علامت آن عبارتند از قرمزی، داغی، و خشکی پوست، ضربان ضعیف قلب، نفس زدن سریع، و خلل در هوشیاری. در این حالت با شماره 911 تماس حاصل نموده و از امدادهای پزشکی اورژانس کمک بگیرید.

بنکه هایی جهت ارائه به افراد سالمند معلول و نیازمند از طریق دیار تمان خدمات بهداشت و بشری، واحد اطلاعات و خدمات سالمندان و معلولین موجود می باشد. افراد واحد شرایط که در تحمل گرما مشکل دارند باید با واحد اطلاعات و خدمات سالمندان با شماره 3000-777-240 تماس بگیرند.

تهیه توسط دفتر اطلاعات عمومی مونتگومری کانتی

240-777-6530 * 240-777-6505

www.montgomerycountymd.gov